

онлайн курс

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК - КРАСИВАЯ ОСАНКА

реабилитационная программа
"Гармония моей осанки"



руководитель: Булатова Галина
инструктор ЛФК, к.п.н., доцент

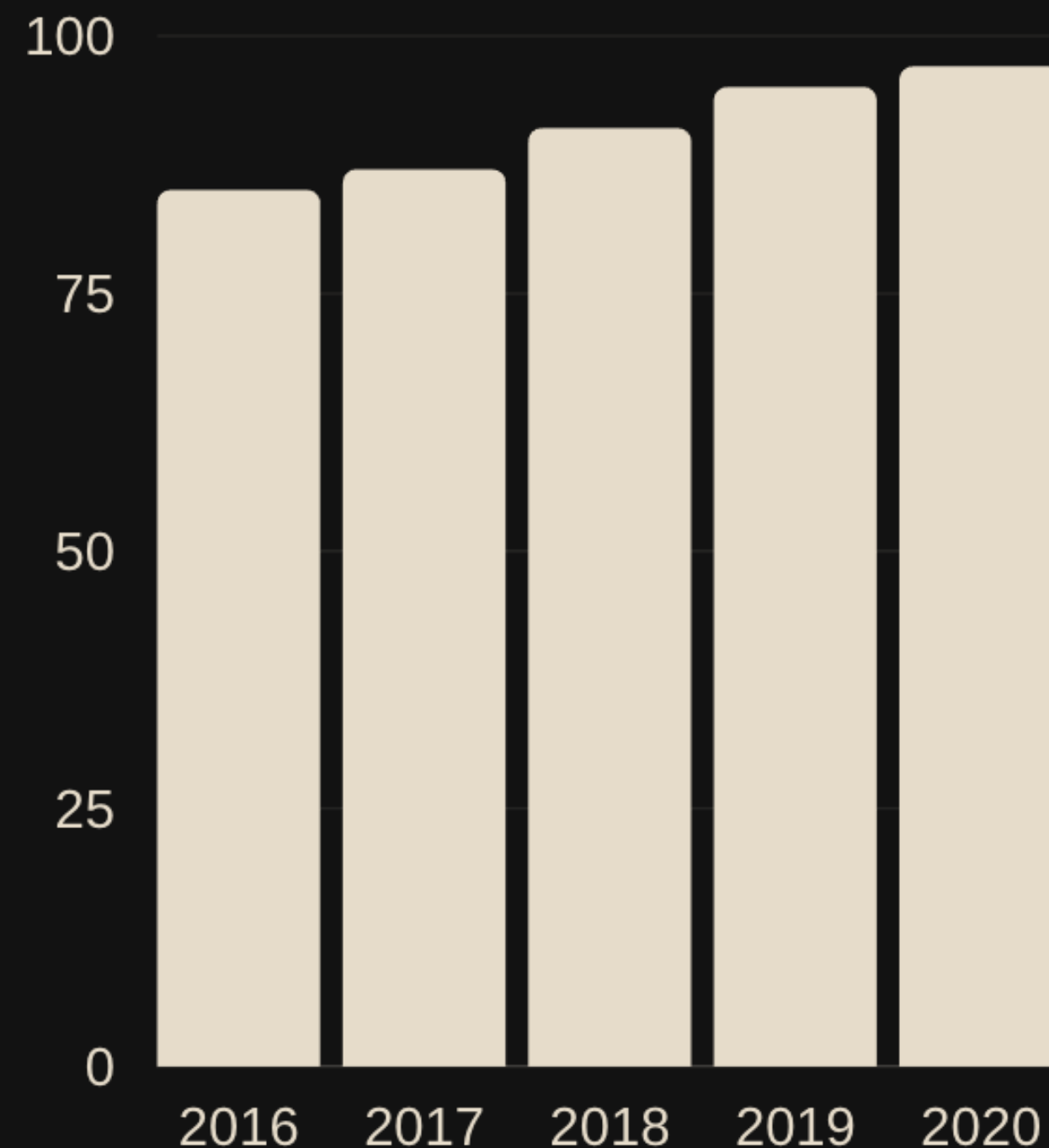
ТЕКУЩАЯ СИТУАЦИЯ В РОССИИ

МЕДИЦИНСКАЯ СТАТИСТИКА ОТКЛОНЕНИЯ В ОСАНКЕ

ЗА 5 ЛЕТ: ДЕТИ (В %)

ЕЖЕГОДНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ

- у 73% детей из-за неправильной осанки при сидении деформируется позвоночник;
- 80% детей, у которых устает и болит спина, страдают от избыточной активности;
- у 88% детей из-за неправильной осанки снижены спортивные результаты;
- 92% детей из-за неправильной осанки при сидении через 42 минуты перестают воспринимать информацию;
- у детей с плохой осанкой хуже почерк и слабая концентрация внимания.
- диспансеризации детского населения РФ (2019г.), у детей и подростков патология костно-мышечной системы является одной из ведущих.



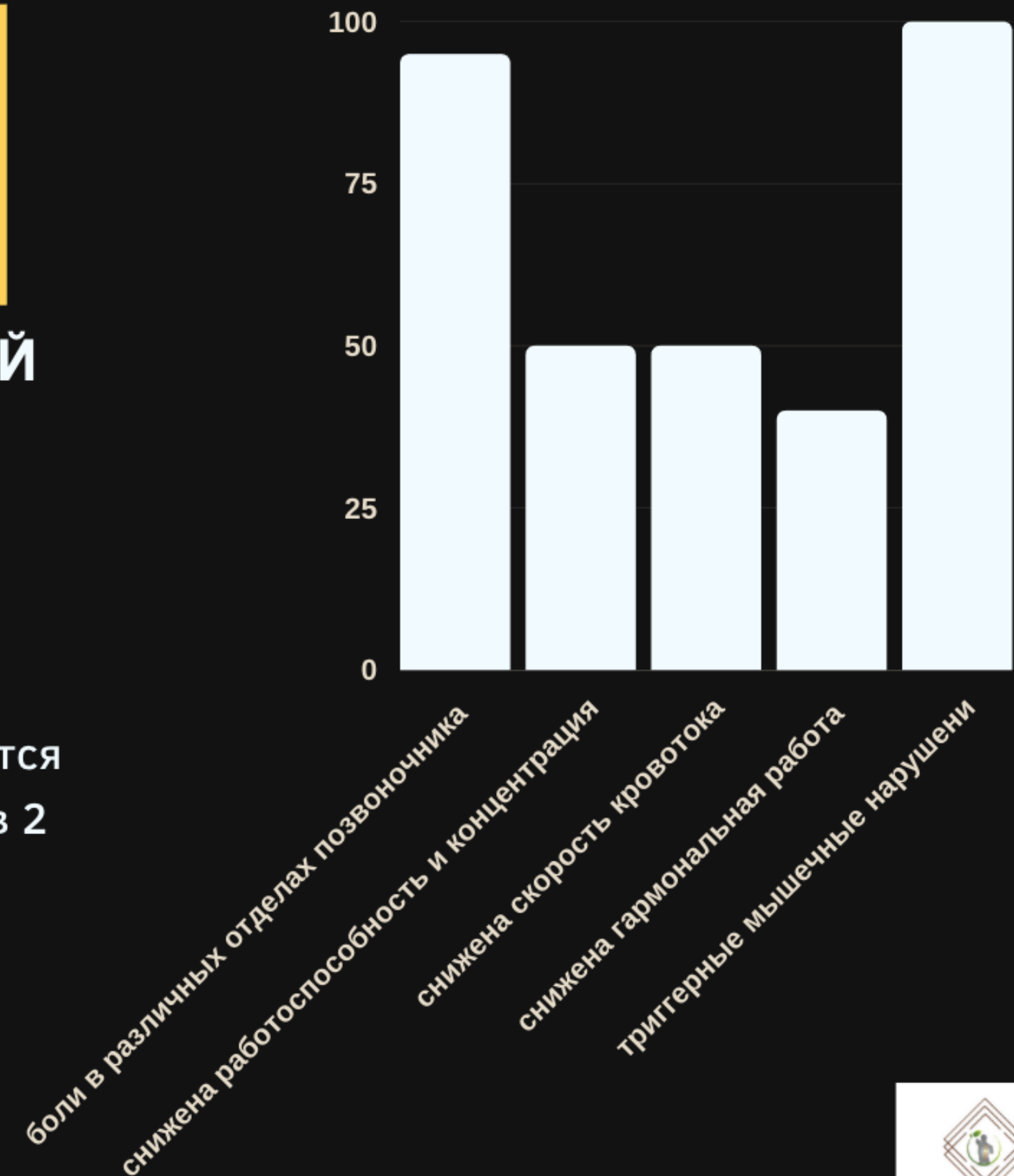
красивая осанка -- здоровый позвоночник



ТЕКУЩАЯ СИТУАЦИЯ В РОССИИ
медицинская Статистика заболеваний
позвоночника: взрослые (в %)

ДИСПАНСЕРНОЕ ОТСЛЕЖИВАНИЕ НАРУШЕНИЙ В ОСАНКЕ

- 80-100% взрослого населения при длительном сидении испытывают боли в различных отделах позвоночника той или иной интенсивности;
- у людей сидячих профессий к концу рабочего дня снижается работоспособность и концентрация внимания более чем в 2 раза;
- из-за сидячего образа жизни страдает позвоночник, кровотоки и гормональные органы.
- 100% наблюдается мышечные уплотнения (триггерные точки)



6 причин изучить реабилитационный онлайн курс

*здоровый
позвоночник -
красивая осанка*

1

возможность получить онлайн профессиональную консультацию и выявить проблему в осанке

2

программа тренировок разрабатывается и контролируется индивидуально для каждого клиента;

3

экономия времени и денег, в среднем 30 – 50 %;

4

нет привязки к конкретному времени;

5

возможность тренироваться не выходя из дома

6

эффективный способ реанимировать осанку

подробности

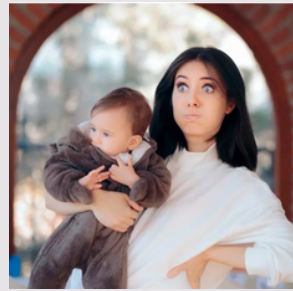
(каждый шаг = 1 неделе)



КРАСИВАЯ ОСАНКА
- ЗДОРОВЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК

кому особенно нужен курс

мамы, имеющие маленьких детей



Скучающим диванным людям

14.3%



людям с ограниченными возможностями

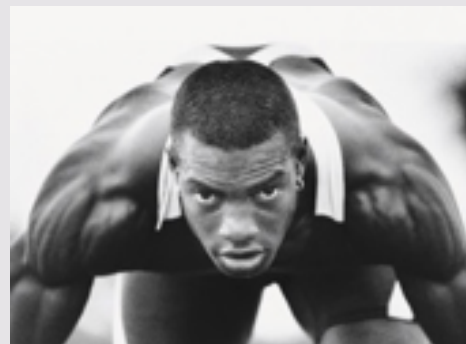
14.3%



Людям, ищущим таблетку для здоровой спины



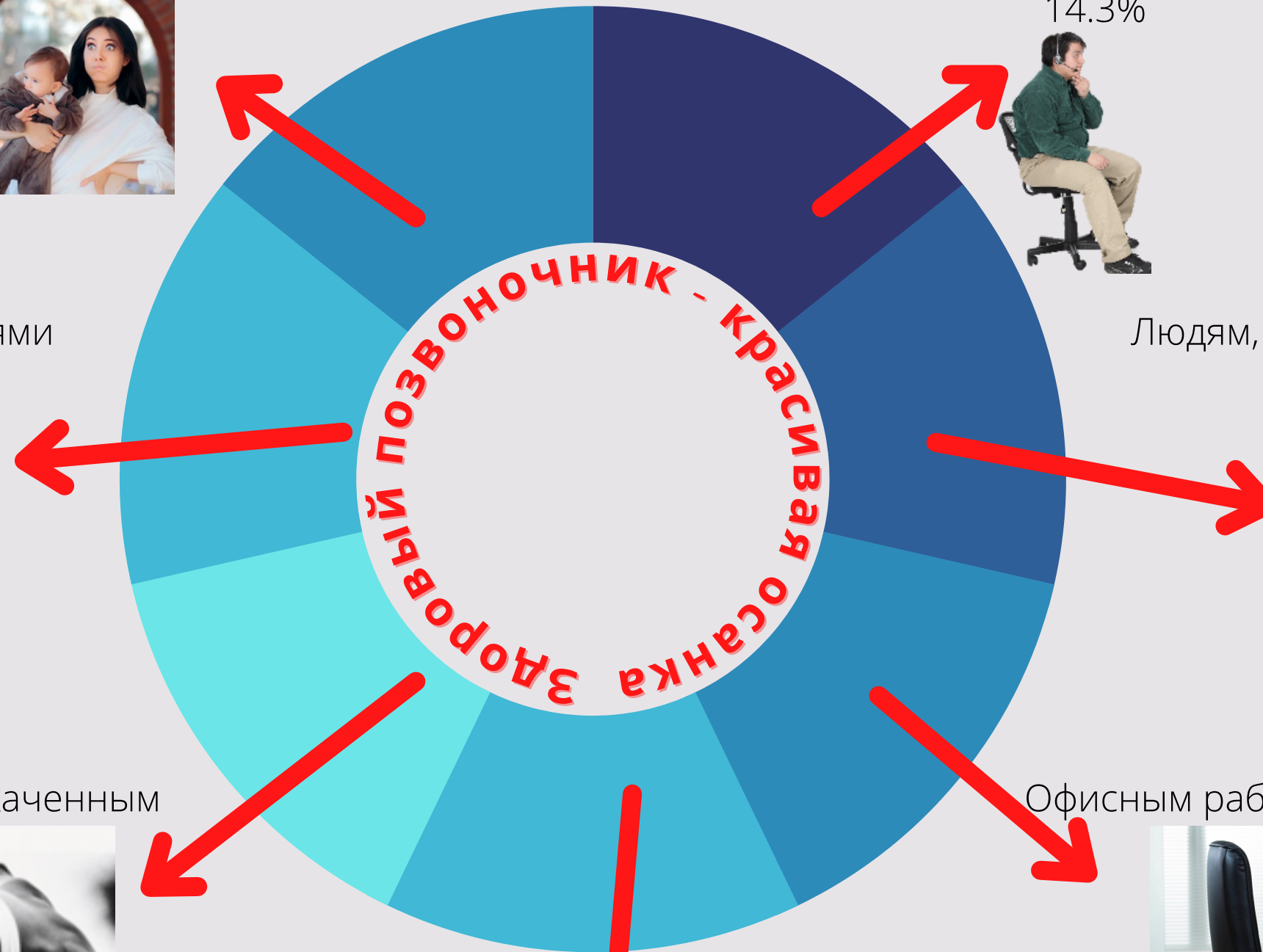
Прокаченным - перекаченным



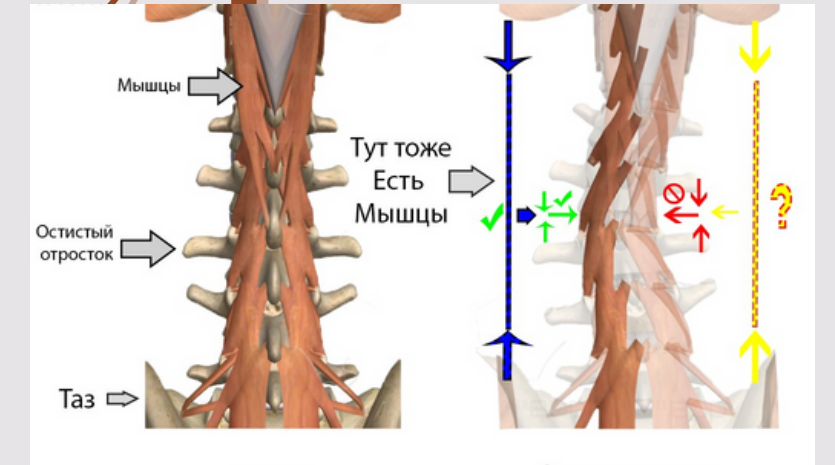
Офисным работникам



людям предпенсионного возраста, пенсионерам



зачем изучать курс



!?

повысить знания о
здоровье, о
формировании
правильной осанки,
о выборе
необходимых
упражнений;

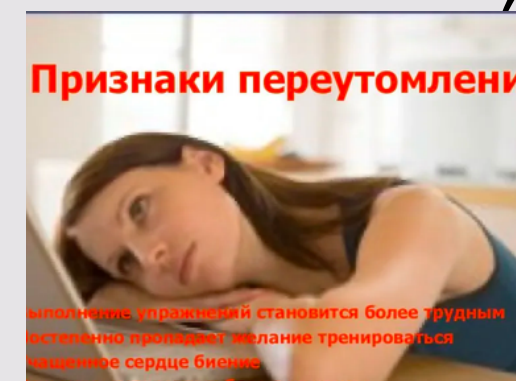
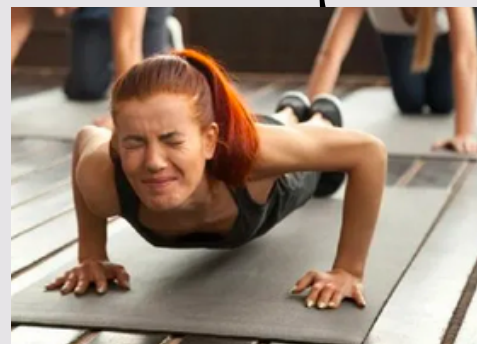
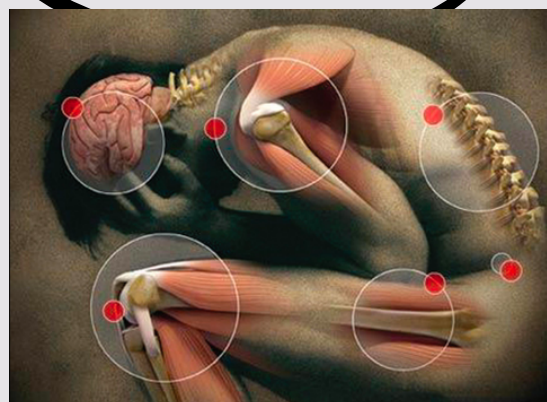
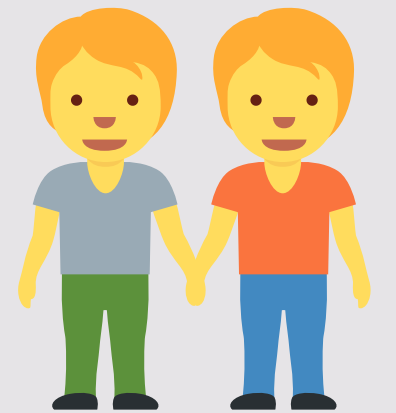
сформировать
навык
правильной
осанки

долгосрочно
улучшить
работу
позвоночника

выявить
проблемы в
осанке;

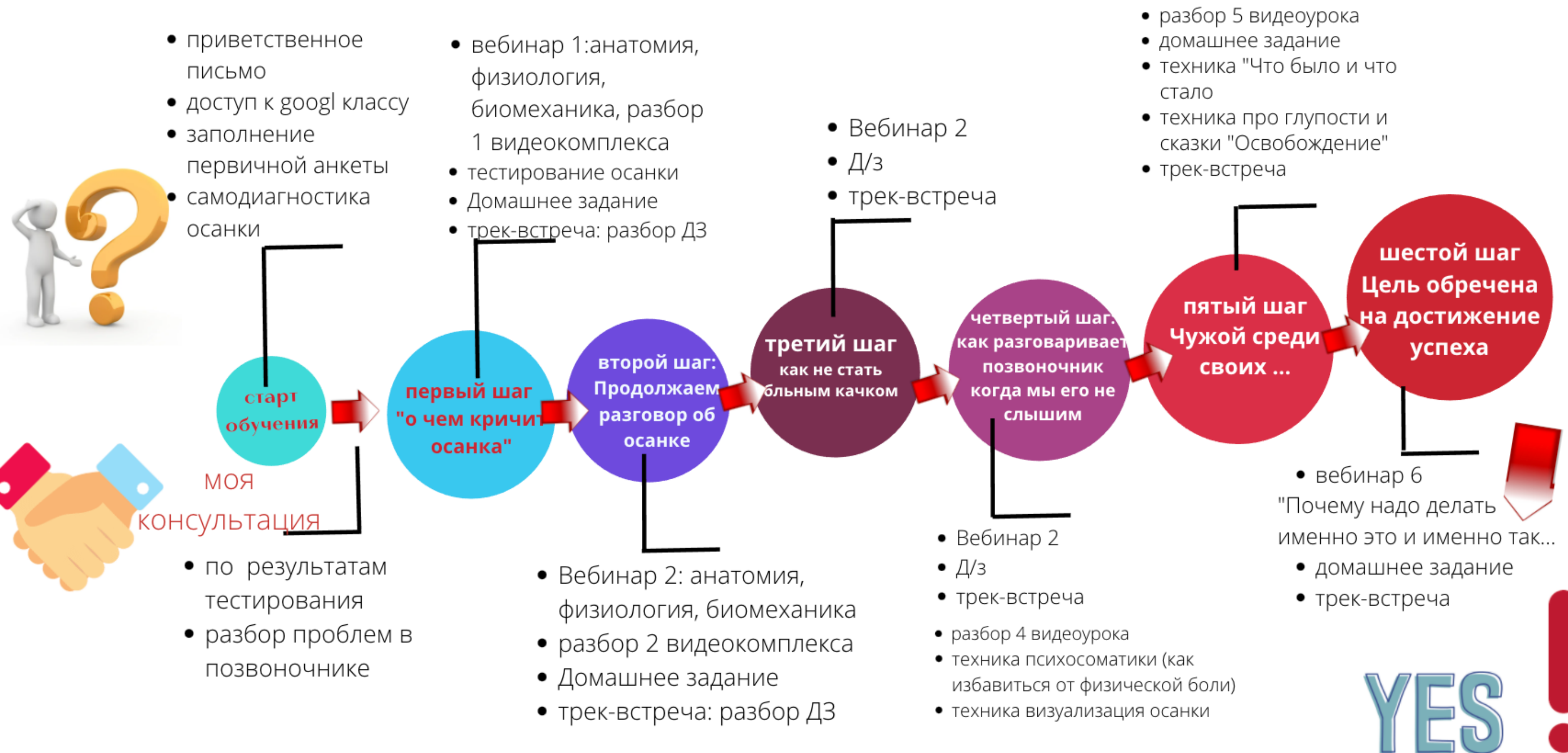
изменить
отношение к своему
здоровью в более
качественную
сторону

улучшить
организацию труда и
отдыха, **повысить**
работоспособность
снизить стрессовое
состояние



КРАСИВАЯ ОСАНКА
-ЗДОРОВЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК

путь к здоровому позвоночнику и красивой осанке



кто создал курс



- руководитель проекта;
 - Ученый (к.п.н.), доцент;
 - Дипломированный Инструктор по лечебной физической культуре:
 - специалист по проблеме здоровьесбережения
 - стаж работы в области лечебной физкультуры более 25 лет
- ЛФК в ВУЗе

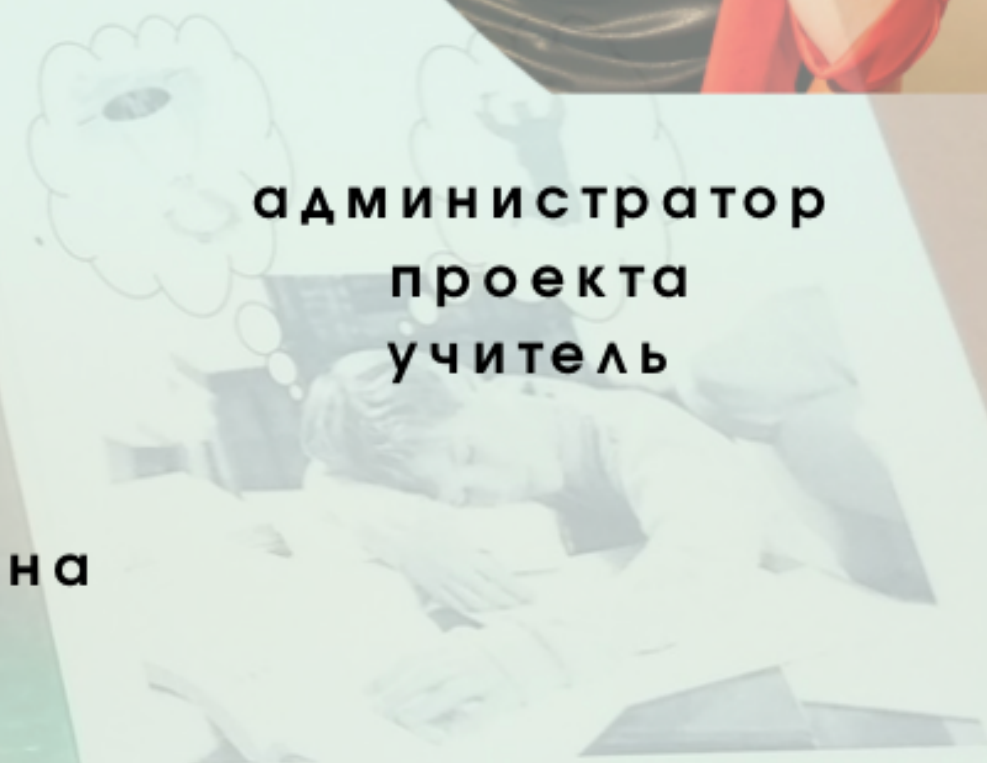


консультант-
биомеханик, к.п.н.,
доцент.



Степанова Галина Алексеевна
- консультант, доктор
педагогических наук,
профессор, .

администратор
проекта
учитель



ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩ
СУРГУТСКОГО ГОСУД
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО



КРАСИВАЯ ОСАЕНА
-ЗДОРОВЬЕ
ПОЗВОНОЧНИК

структура курса

"Здоровый позвоночник - красивая осанка"



РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ НА КУРСЕ ПРОСТОЙ И ПОНЯТНЫЙ

У ВАС ПОЛНОСТЬЮ
СФОРМИРОВАНА
ПРОГРАММА "ГАРМОНИЯ
МОЕЙ ОСАНКИ"

УМЕЕТЕ
КОНТРОЛИРОВАТЬ
СОСТОЯНИЯ ВАШЕГО
ПОЗВОНОЧНИКА

У ВАС РАЗРАБОТАНЫ 5
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ
КОМПЛЕКСОВ ФУ И ВЫ
УМЕЕТЕ ПОДБИРАТЬ НУЖНЫЕ
ВАМ УПРАЖНЕНИЯ С
УЧЕТОМ ПРОБЛЕМ В ОСАНКЕ

ТОЛЬКО ПОСЛЕ ЭТОГО У ВАС
ПОЯВЛЯЕТСЯ ИЗМЕНЕНИЯ В
ОСАНКЕ И НАВЫК
ФОРМИРОВАНИЯ КРАСИВОЙ
ОСАНКИ

ТАКЖЕ У ВАС БУДЕТ БЕССРОЧНО

ШЕСТЬ ВИДЕО КОМПЛЕКСОВ ФОРМИРУЮЩИХ КРАСИВУЮ ОСАНКУ (120 УПРАЖНЕНИЙ)

+

- Техника профессионально прикладной физической культуры "Какие они МОИ упражнения"

ШЕСТЬ ТЕХНИК ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПОЗВОНОЧНИКА

+

- техника для снятия физического утомления
- техника физических упражнений для внутренних органов
- Алгоритм (основа) создания комплексов ФУ

ОНЛАЙН- ПОДДЕРЖКА + БОНУСЫ

- 15 бонусов (электронные книги)
- одна бесплатная **индивидуальная консультация**
- еженедельные консультации - треквстречи
- навык составления оздоровительной программы

ПОШАГОВАЯ МЕТОДИКА

- самостоятельного составления оздоровительных комплексов упражнений
- оздоровительной программы для своей осанки
- оценки состояния своей осанки
- передовые знания которые позволят вам легко и без усилий построить свою оздоровительную программу "Гармония осанки"

ЕСТЬ ВОПРОСЫ? НУЖНЫ РАЗЪЯСНЕНИЯ?

Вы можете связаться со мной,
Булатова Галина по электронной
почте или телефону.

Очень интересная
тема, только ничего
не понятно



Электронный адрес
bulatova-gimazova@mail.ru

Моб. телефон
+79048127378